

BEN EROL'UN AYAĞIYIM

J. D. RATCLIF



Erol kalp, karaciğer ve akciğerlerinden ve diğer organlarından oldukça endişe duyduğu halde, nedense bana o gözle bakmaz. Ben Erol'un sol ayağıyım. Beni bir yaratılış garibesinden tutunuz da bir anatomi mucizesine kadar değişik şekilde vasıflandıranlar vardır. Kanaatimce sonuncusu daha çok hakikate uygundur.

Erol benim hakikatte ne kadar karışık bir makina olduğumu bilmez. O, şurada pencerenin önünde durup dalgın dışarıyı seyrederken, bende oldukça değişik olaylar ceryan etmektedir. 26 kemiğimden (ki Erol'un sahip olduğu kemiklerin dörtte biri ayaklarındadır), 107 bağdan ve 19 kas'tan ibaret karışık mekanizmam ile 1,82 metre boyunda ve 82 Kg. ağırlığında bir et ve kemik yükünü taşıyım. Bu ağırlıkta bir yükü iki ayak genişliğindeki bir yüzey üzerinde dengeli bir şekilde tutmaya çalıştığımız zaman bunun kolay bir iş olmadığını görürsünüz. Beyinden habire mesajlar gider gelir. Tabanında bulunan sinir merkezleri, örneğin tabanının bazı kısımlarında basıncın artmakta olduğunu haber verince, Erol'un bir tarafa kaymış olduğu anlaşılır. Bunun üzerine şu kası sıkıla, ötekini gevşet diye emirler yağmaya başlar. Böyle bir denge mekanizmasını çalıştırmak için oldukça önemli bir kompütöre ihtiyaç vardır.

Yürümekse daha karışık bir iştir. Yükün asıl önemli kısmını topuğum alır. Bunu beş tane ayak tarağı kemigi aracılığıyla parmakların hemen gerisinde bulunan parmak köküne ulaştırır. Sonunda başparmak aracılığıyla ileri doğru itiş sağlarım ki, bu da beni hayli meşgul eder.

Erol arabasının lastiklerine benden çok dikkat eder. Bazan beni insafsızca cezalandırır ve acı hissettiğim zaman da endişe duymaya başlar ve bunun nedenini bir türlü anlayamaz. Erol'un bir yaya kaldırımında dakikada yüz adım atarak rahat bir yürüyüş yaptığını farzedelim. Bu benim 82 Kg. ağırlığında bir yükün dakikada 50 defa sert beton yola vuruş sadmesini karşılamam demektir. Tabii sağdaki arkadaşım da aynı işi yapmaktadır. Erol yaşantısı boyunca 100.000 km. kadar yürüyüş yaparken bu da benim için onmilyonlarca defa yere vurmam demektir. Bu konuda asıl şaşılacak şey

benim bu işi sonuna kadar bir gün çökmeden nasıl götürebildiğimdir.

Erol'un atalarının dünyaya gelişinin birinci milyon yıllarında işler ayaklar yönünden çok iyiydi. Çünkü ilk zamanlar herkes yalınayak yürüyordu. Sonraları insanlar düz olmayan arazide kolay yürümek için ayaklarına hayvan derisi sarmaya başladılar. İster yalınayak yürünsün, ister çarıkla yürünsün, bunlar ayaklar için iyi bir ekzersiz olmaktaydı. Daha sonra ayakkabılar, beton kaldırımlar ve sert zeminler ortaya çıktı. O zaman bunları düşünmek bile beni rahatsız etmeye başladı.

Erol'un bebekliği sırasında her nedense ana babası onun yerine beni cezalandırırdı. Onlar, o sırada benim yumuşak ve lastik gibi olduğumu takdir edemiyorlardı bile. Hakikatte de, Erol ancak yirmi yaşına geldiği zaman ben tam gelişimi tamamlamıştım. Beni sıkı sıkıya kundaklayarak bir dereceye kadar deforme olmama sebep oldukları gibi, sonraları da küçük çorap ve ayakkabı giydirecek bana başka zararlar da verdiler.

Bütün başka ana babalar gibi Erol'un kiler de Erol'un yürümesini sabırsızlıkla bekliyor ve kendisine yardım etmek istiyorlardı. Halbuki o zaman ben pelte gibi yumuşaktım ve yürümeye henüz hazır değildim. Onlar Erol'un kendi kendine yürümeye hazır olduğuna karar vererek yürümesini bekleselerdi ve ozamana kadar da bir veya birkaç ay onu yalınayak ve serbest bıraksalar da iyi olurdu.

Bir çocuk olarak Erol kalp, ciğerler ve diğer organları için muntazam sağlık muayenelerine tabii tutuldu. Halbuki bu organlar çocuklarda pek nadir zararlı durumlar yaratırdı. Fakat ihmal edildiği zaman büyük bir sıkıntı kaynağı olan ben düşünülmedim. Birçok doktorlar şişmiş bir ayakta kimsenin ölmediğini sanırlar. Erol dört yaşında iken bir ayak hastalıkları uzmanı bana hemen müdahale edilmesi gerektiğini anlamıştı. Altı yaşında iken de çocukların yüzde kırkında görülen önemli bir sıkıntı başlamak üzere idi. Eşim ve ben nerdeyse düztaban oluyorduk. Herikimizde de kalıtımın veya ayakkabıların sebep olduğu başparmak deformasyonu başlangıcı görü-

lüyordu.

Erol dişini fırçalamak, saçını taramak, kuşağını yıkamak için dersler almıştı. Fakat yürümek için ona kimse yürüyüş dersi vermeyi düşünmemişti. Onun, ayak parmakları ileriye doğru, yürümesi lazımdı. Erol aksine parmakları dışa dönük olarak yürüyordu. Sonra ana babası ona çok dayanıklı ayakkabılar aldılar ki, bu da akla gelebilecek en kötü bir şeydi.

Halbuki 6 yaşına kadar Erol'un ayakları her 6 haftada bir ölçülmeli ve gerekirse her seferinde ona yeni ayakkabı alınmalıydı. 12 yaşında ise yılda 4 yeni ayakkabı alınması gerekirdi.

Ayak acırsa her yer acır, diye bir atasözü vardır. Ben örneğin sırt ağrısı, baş ağrısı, bacak krampları vesaire gibi benden uzak olan yerlerdeki bir takım arızalara da sebep olurum. Özellikle bu gibi sıkıntılar, benim şişmiş veya iltihaplanmış olan yerlerimi korumak için Erol'un yürüyüş pozisyonunu değiştirmesine bağlanabilir. Ben buna şunu da ekleyebilirim ki, bu fiziksel etkenler ruhsal bir takım değişikliklere de sebep olmaktadır. Acıyan bir ayak insanın mizacını acılaştırır.

Doğrusu ya Erol'un karısının ayak hikâyesi de anlatılmaya değer. Çünkü kadınların erkeklerden dört defa daha çok ayak sıkıntısı vardır. Bunun nedeni de yüksek topuklu ayakkabılardır. Kadınlar yüksek topuklu ayakkabı giydikleri zaman, ağırlıklarını, doğru olmayan bir şekilde, ileri verirler. Bu yürüyüş tarzı hem oaldır kaslarının kısılmasına, hem de belkemiği dengesinin bozulmasına sebep olur.

Birçok kadınların arka ve bacak ağrılarının nedeni de budur. Kadınların her fırsatta ayakkabılarını çıkarmaları da bundan ileri gelir. Bunları bütün, bütün çıkarıp bir tarafa atsalardı, daha iyi birşey yapmış olurlardı.

Benim için kötü olan 50 kadar şey daha vardır. Bunlardan en bilineni nasırdır. Eğer bana giydirilen ayakkabı, parmaklarımda bir noktayı bastırırsa, buna burada koruyucu dokular toplamak suretiyle karşı koymaya çalışırım. Böylece de burada bir süre sonra bir yığın ölü dokular kümelenir. Bunlar da altında kalan sinirleri bastırarak acıya sebep olur. Nasırları iyileştirmek için en iyisi Erol'un bir kaç hafta yataktan çıkmaması lazımdır. Ancak ozaman nasırlar kendiliğinden kaybolurlar.

Erol kendisini nasır ameliyatında oldukça kompetan bir uzman sanırsa da hiç de değildir. Erol nasırını steril olmayan bir traş bıçağı ile

düzeltemeye veya asitli bir nasır ilacıyla iyileştirmeye çalışır ki bunların ikisi de doğru değildir ve her zaman bir enfeksiyona yol açabilirler. Onun yapabileceği tek şey evvela acıyı hafifletmek için nasırını ilaçlı bir flasterle kapamak ve sonra da ayagina uyan ayakkabılar giymektir.

Başparmağım ikinci parmak altından sıkışır, sa bundan başparmak mafsalsızlığı meydana gelir. Bu erkeklerde irsi bir deformasyon olup ayakkabılar bunu daha da artırır. Ben yastık gibi koruyucu bir doku ile bunu karşılarım. Genellikle bu sorun ayakkabı içinde kullanılan özel surette hazırlanmış ince bir tahta ile veya mi-



haniki bir aletle hafifletilir. Eğer bu tedbirler yetmezse ozaman ameliyatla başparmağı düzeltmek tek hal çaresi olabilir.

Ayak parmakları kökünde görülen nasırlar ağrı veren basınç yerleridir. Bir doktor tarafından bunların düzeltilmesi fayda sağlarsa da, bu kısımlarda denge sağlayacak aletler kullanmak daha iyi çarelerdir.

Atlet ayağı denen kabarcıklar mantardan ileri gelir. Bu mantarlar bende her zaman bulunur, fakat bunlar nemli bir deri çatlağı veya yarığı bulupta burada gelişip çoğalmadıkça, bir zarar vermezler. Bundan en iyi korunma çaresi beni kuru tutmaktır ki buda kolay değildir. Çünkü tabanındaki ter bezleri, avuç içleri hariç, vücudun başka yerindekinden daha çoktur. Eğer Erol bana günde iki kez banyo yaptırsa, alkolle silse ve sık sık pudralasa, mesele kontrol altına alınmış olurdu. Bunları ihmal ettiği takdirde Erol daima yeniden mantar hapları kullanmak zorunda kalacaktır.

Herkesin başından, parmak içine doğru tırnak büyümesi olayı geçmiştir. Buna mani olmak için tırnakların köşesini iyice temizleyip tırnağın altına ilaçlı pamuk koymak lazımdır. Ayrıca

tırnakları düz kesmek ve fazla derin kesmemek uygundur.

Son zamanlarda Erol bende, kısmen yaşlanmaktan ileri gelen yetersiz kan dolaşımı nedeniyle, soğukluk ve uyuşukluk hissetmeye başladı. Eğer kan hızlandırılırsa bu sıkıntı giderilir. Ilık banyo kan damarlarını genişletir ve kan dolaşımını geliştirir. Beni ve arkadaşımı zaman zaman bir iskemle veya bir ayak yastığı üzerine uzatması da faydalı olur. Bu konuda yürüyüş te yararlıdır.

Erol'un benim için yapacağı en iyi ekzersiz atalarının yaptığı gibi, düz olmayan bir yerde yürümektir. Eğer Erol yalınayak golf oynayacak olursa, bu benim için en iyi ikram olur. Fakat sert zemin üzerinde ayakkabı yardımına ihtiyaç duyarım. Erol yaşantısının üçte ikisi kadar bir süre beni bu deriler içinde hapsedtiği halde hâlâ işe yarar bir çift ayakkabı satın almasını öğrenememiştir. Hakikatte o bir kravat almak için daha çok zaman harcar. Bazen ben ona zilgiti ve rirsem ozaman de bir çift «sihhî» ayakkabı satın alması gerekir. Aslında «sihhî» gözlük veya «sihhî» diş takımı varsa da, «sihhî» ayakkabı diye birşey yoktur. Bir ayakkabı ayağa ya uyar ya hutta uymaz.

Erol ayakkabılarını öğleden sonra geç saatlerde, yani benim en çok şişip büyüdüğüm zaman satın almalıdır. Ve ayakkabıları alırken de hem beni ve hem de eşimi ayrı ayrı ölçmesi için satı-

cıya ısrar etmelidir. Çoğu kez bir ayak ötekinden biraz daha büyük olabilir. Ayrıca bu ölçme işi de Erol ayakta dururken yapılmalıdır.

Ayakkabıların boyu enaz başparmaktan 1,25 santimetre yer bırakacak şekilde büyük olmalıdır. Eğer parmakların ayakkabının içinde kımıldayamayacaksa, Erol bu ayakkabıyı almaktan vaz geçmelidir. Hale zorla giyilebilen ayakkabı söz konusu olmamalıdır. Eğer bir ayakkabı satın alındığı zaman rahat değilse, bu benim için ve Erol için bir sıkıntı kaynağı olacaktır. Başka birşey daha var: çok kısa çoraplar da ayakkabılar gibi fena halde parmak kramplarına sebep olurlar. Erol bu gibi gerilimlere özellikle dikkat etmelidir.

Son bişey daha: Ben burada Erol'u daha dikkat ve ihtimam göstermesi için uyararak istiyorum. Önünde yaşlılık günleri var. Uzun yıllar ayaklarına ihtimam göstermedikleri için yaşlıların büyük bir çoğunluğu ayak ağrıları çekerler. Bunun başlıca sebebi onların salıncaklı sandalye ve park sıralarında fazla zaman harcamalarıdır. Onlar, yaşantılarının hafif ekzersizlere ve canlandırıcı faaliyetlere en çok muhtaç oldukları bir süresinde otururlar.

Bu anlamda ben hakikatte hayatı kısaltırım. Eğer Erol bundan kaçınmak istiyorsa, bana layık olduğum dikkati, evet, hak ettiğim ciddi ilgiyi göstermeye başlaması lazımdır.

Reader's Digest'ten Çeviren: Galip ATAKAN

DUYULARIN MUZİPLİĞİ

Koku alma duyusu ile tat alma duyusu çok yakından birbiriyle bağlıdır. İşin gerçeğine bakılırsa, biz genellikle, çok az tat alırız. Güzel bir şiş kebabın, kahve veya hiyar turşusunun tadı aslında koku alan duyumuzun bir işidir. Tat alma organları dilimizde ve ağzın başka kısımlarındadır. Onlar yalnız dört çeşit tat alabilirler: tatlı, ekşi, tuzlu ve acı. Koku alma duyusunun merkezi ise burnun arka kısmıdır. Ağıza yaklaşan veya onun içine giren herşey devamlı olarak hareketta bulunan hava akımlarından dolayı bu dolaya etkide bulunur. Bazen nezle veya kuvvetli bir soğuk algınlığı geçirenler ağızlarında tat kalmadığından şikâyet ederler, aslında bu, burnun kanallarının tıkanmış olmasından ve bu yüzden yenilen şeylerin kokusunun, yani «tadın» en önemli kısmının minin alınmamasından ileri gelir. İnsan kendi kendine bazı hoş şakalarla koku ile tat almanın bu ilişkisini pek güzel ortaya çıkarabilir.

Bir çamaşır mandalı, pamuk veya herhangi başka bir cihaz ile burnunuzu kapayınız. Gözlerinizi de yediğiniz şeyi görememesi için siyah bir şal veya bez ile bağlayınız. Bu vaziyette yiyeceğiniz en nefis bifteğin muhtemelen tahta talaşından hiç bir farkı olmayacaktır. Patates püresi, havuç püresinden veya kuş yeminden ya da iyice öğütülmüş deriden ayırd edilemeyecektir.

Böyle bir deneyi kendisine güveniniz olan dostunuzla yapmanızı tavsiye ederim, aksi takdirde midenizin başına umulmayan şeyler gelebilir.

İster inanın, ister inanmayın, bu durumda kaymak ile hint yağını birbirinden ayırmaya bile imkân yoktur.

Scientific American'dan